

# MOXAFRICA

## Manual de la Moxa



---

## Fortalecer el sistema inmunitario

---

### REGLAS GENERALES:

- Utiliza moxa de buena calidad en pequeños conos, el tamaño de grano de arroz.
- Quema hasta que sientas el calor y apaga el cono rápidamente.
- Use 5-7 conos en cada punto a menos que se indique específicamente.
- Ajuste la dosis según sea necesario (reduzca para pacientes más débiles, 1-3 conos para empezar y aumente a medida que se recupere).
- Sólo utilice puntos que son reactivos de dolor a la presión.
- Los puntos pueden moverse. Chequea el dolor por presión regularmente y mueve el punto de tratamiento en consecuencia.
- Fiebre leve: utiliza conos más pequeños y menos.  
**Fiebre alta: No utiliza moxa!**
- Evita las ampollas. Si se forman ampollas, no coloque moxa encima.



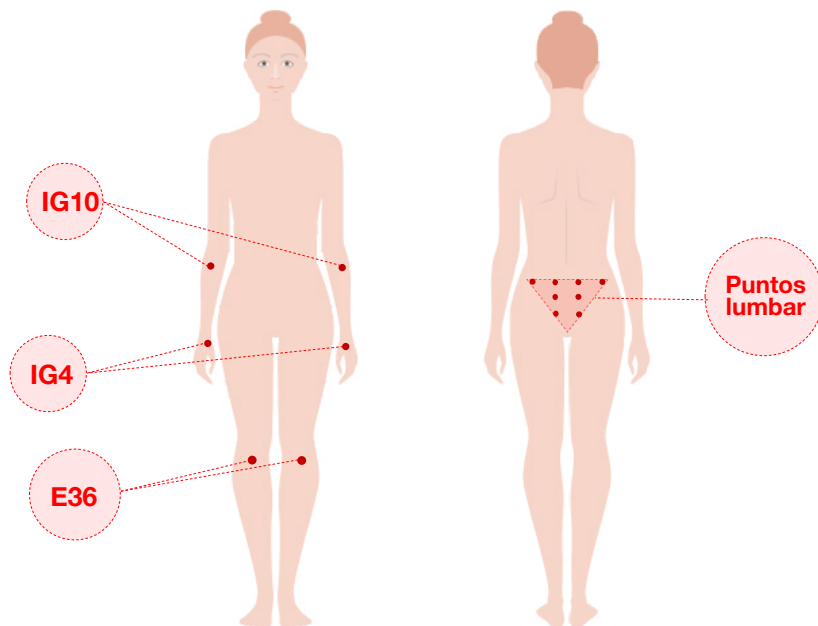
# Fortalecer el sistema inmunitario con moxa para protegerte durante la pandemia.

- La moxa diaria estimula el sistema inmunológico y mejora la función digestiva.
- Los efectos son acumulativos (¡poca y a menudo es la clave!).
- Si se infecta con el coronavirus, la moxa diaria puede ayudar a prevenir que la infección se vuelva grave.
- El coronavirus puede reinfectar a aquellos que ya se han recuperado. Hacer moxa diariamente debería fortalecer esta respuesta celular.
- Mientras esperamos una vacuna, ¡usar moxa podría marcar la diferencia!

Moxa en E36 por sí solo es fácil y debería ser suficiente para la protección general.

Si se presentan algún síntoma sospechoso, inmediatamente añadir puntos en el brazo (verifique cuáles son los más sensibles).

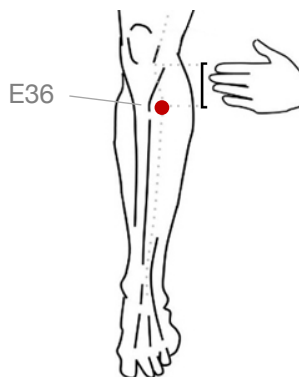
Si aparecen síntomas graves, también agregue los puntos en la parte posterior.



## E36

Localización

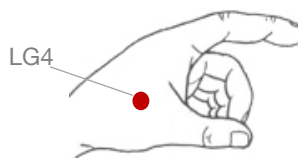
4 dedos inferiores de la rótula exterior inferior, un dedo lateral a la cresta anterior de la tibia.



## IG4

Localización

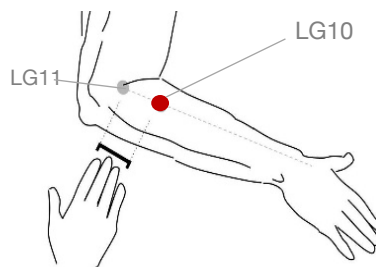
Entre el primer y el segundo hueso metacarpiano en la parte frontal de la mano. En el punto medio del segundo hueso metacarpiano.



## IG10

### Localización

En el lado radial del antebrazo, 3 dedos distantes de la esquina del codo interno.

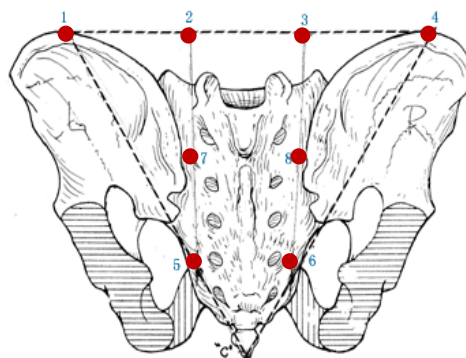


## Los 8 puntos lumbar

### Localización

El paciente necesita estar acostado de boca abajo.

Primero dibuja una línea horizontal entre la parte superior de las crestas ilíacas. Dos de los puntos (los puntos más anchos) se pueden encontrar en cada extremo de esta línea en el punto más alto de las crestas ilíacas. Normalmente hay una pequeña muesca en la parte superior del hueso para indicar esta ubicación (puntos 1 y 4 en el diagrama), y los otros dos (puntos 2 y 3) están en las divisiones intermedias cuando están igualmente espaciados.



Dibuje dos líneas verticalmente hacia abajo hacia la parte posterior de las piernas desde los puntos 2 y 3. Luego, dibuje en diagonal dos líneas desde la punta del cóccix hasta los puntos 1 y 4, formando un triángulo.

Los puntos 5 y 6 se encuentran en la intersección de estas dos líneas diagonales y las dos líneas verticales que se dibujaron verticalmente desde los puntos 2 y 3.

Los dos puntos finales se encuentran en las líneas verticales. El punto 7 está a medio camino entre punto 2 y punto 5. El punto 8 está a medio camino entre el punto 3 y el punto 6.

Las ubicaciones finales reales de estos puntos a menudo se pueden encontrar lugares estrechos o sensibles cerca de estas ubicaciones. Si este es el caso, utilice estos puntos más sensibles, ya que pueden ser más efectivos.